GESTION DE L'ÉNERGIE

Le cycle négatif de la fatigue

Lorsque le corps ressent de la fatigue, il est naturel de ressentir le besoin de se reposer, de diminuer ou d'arrêter les activités un certain temps, afin de retrouver un bon niveau d'énergie. À court terme, ces stratégies sont efficaces et appropriées. Toutefois, lorsque la fatigue perdure, la diminution des activités habituelles peut, au contraire, contribuer à empirer la fatigue plutôt qu'à la contrer, et ainsi déclencher l'apparition d'autres problèmes comme l'anxiété, la dépression et l'insomnie.

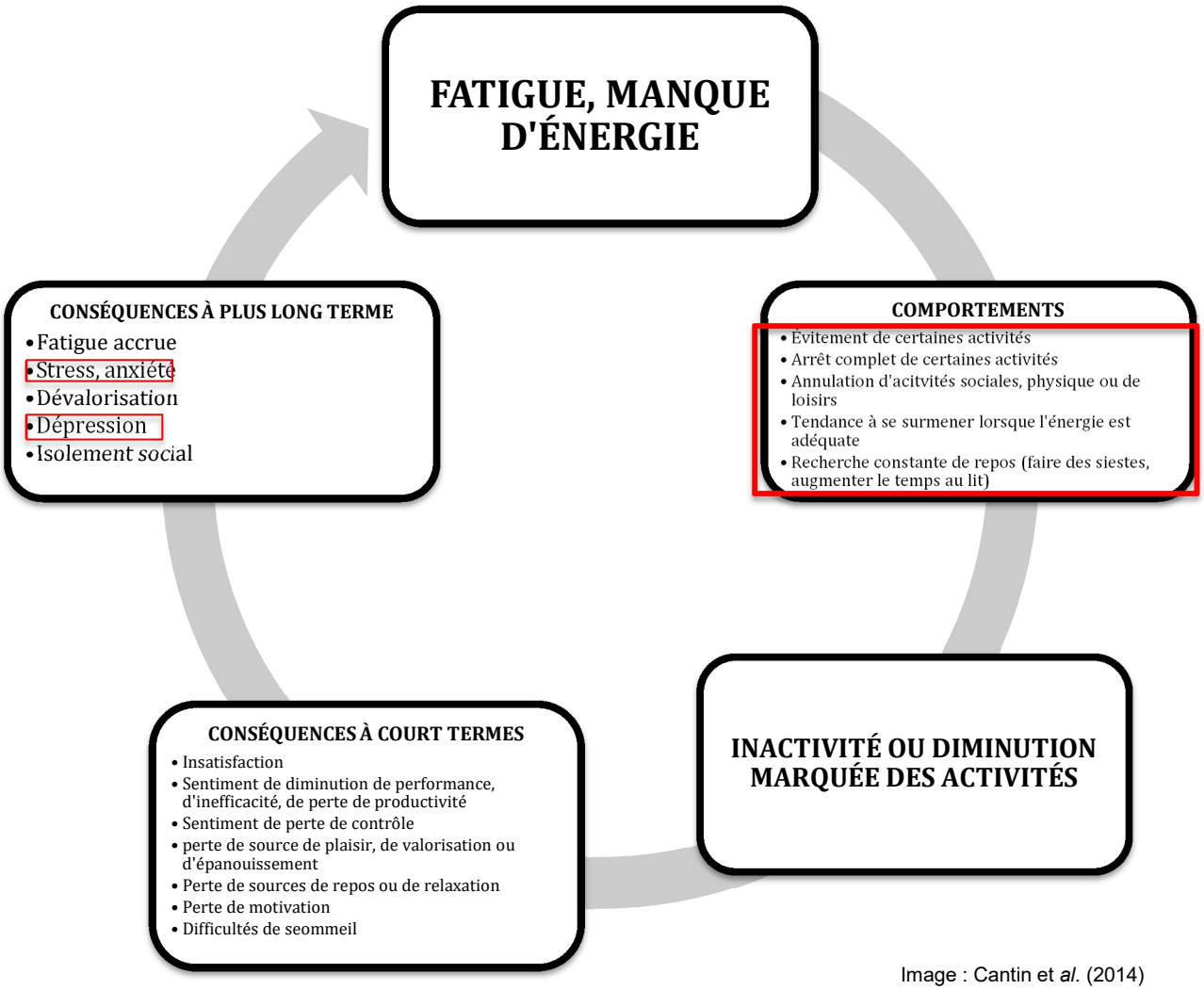
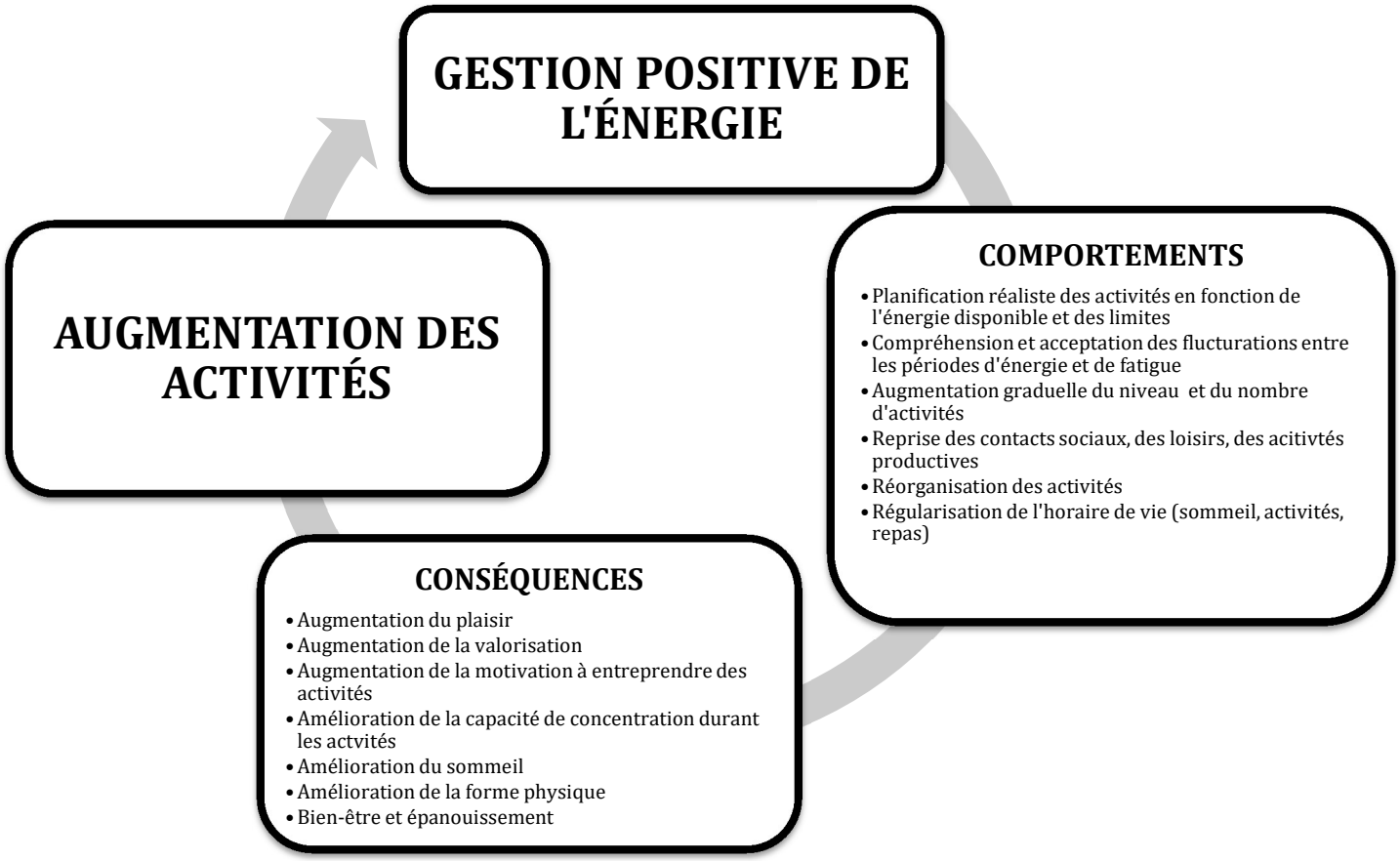


Image : Cantin et *al.* (2014)

Le cycle positif d'une bonne gestion de l'énergie

Mieux gérer son énergie signifie être en mesure de composer avec la fatigue tout en accomplissant différents types d'activités au quotidien (activités productives, sociales, physiques, de loisirs, responsabilités, etc.). La reprise graduelle des activités permet le regain du plaisir, l'augmentation de la satisfaction et de la confiance en soi, qui contribueront à augmenter le niveau d'énergie. Les bénéfices se feront également sentir dans d'autres sphères de vie : le sommeil, l'humeur, la santé physique et le bien-être général.



Ce sur quoi nous pouvons agir

- ☐ **Gestion de l'énergie** : meilleure planification des activités (respecter l'énergie disponible);
- ☐ **Renouvellement de l'énergie** : augmentation graduelle du nombre d'activités (ex. activités sociales et plaisantes);
- ☐ **Virage vers des habitudes de vie plus saines;**
- ☐ **Autres :** _____

Références bibliographiques

Cantin, J. F., Ouellet, M. C., Turcotte, N., Lessard, J., Potvin, I., Boutin, N. et Duchesneau, G. (2014). *Guide de l'énergie : vers une meilleure gestion de la fatigue*. Québec, Canada: IRDPQ.

Ouellet, M. C., Beaulieu-Bonneau, S., Savard, J. ET Morin, C. (2015). *Insomnie et fatique après un traumatisme craniocérébral. Manuel d'évaluation et d'intervention.* Québec, Canada: Centre interdisciplinaire de recherche en réadaptation et intégration sociale.

L’évaluation des signes de fatigue

Réfléchir aux signes de fatigue et les identifier dans le tableau suivant :

PHYSIQUES

- ☐ Lourdeur
- ☐ Douleur
- ☐ Bâillement
- ☐ Regard fixe
- ☐ Visage rouge
- ☐ Mal de tête
- ☐ Tic nerveux
- ☐ Étourdissement
- ☐ Diminution de force, d’endurance et d’équilibre
- ☐ Changement de posture
- ☐ Endormissement et somnolence
- ☐ Visage moins expressif
- ☐ Yeux rouges, cernés
- ☐ Ralentissement (gestes et démarche)
- ☐ Besoin de bouger

COMPORTEMENTAUX

- ☐ Irritabilité
- ☐ Impulsivité
- ☐ Passivité
- ☐ Impatience
- ☐ Agressivité
- ☐ Retrait social

AFFECTIFS ET ÉMOTIFS

- ☐ Euphorie (joie intense)
- ☐ Symptômes d’anxiété ou de stress (tensions, inquiétudes)
- ☐ Humeur déprimée, tristesse
- ☐ Diminution ou perte d’intérêt et de plaisir
- ☐ Culpabilité, dévalorisation

COGNITIFS

- ☐ Difficulté à maintenir un effort mental soutenu
- ☐ Difficulté à suivre une conversation
- ☐ Difficulté à faire plusieurs actions en même temps
- ☐ Manque d’attention ou de concentration
- ☐ Ralentissement de la pensée

La batterie de l'énergie

- ☐ Permets de distinguer les différents niveaux d'énergie et de fatigue;
- ☐ Permets d'identifier les signes d'énergie à la baisse afin de prévenir l'épuisement;
- ☐ Permets d'estimer l'intensité de sa fatigue et de son niveau d'énergie au quotidien.



Quels sont les signes ? (ex. " Je suis souriant, j'ai le gout d'entreprendre des projets.")

_____
_____
_____
_____

Quels sont les signes ? (les signes identifiés à la p.2)

_____
_____
_____
_____

Quels sont les signes ? (les signes identifiés à la p.2)

_____
_____
_____
_____

ÉCHELLE DU NIVEAU D'ÉNERGIE

NIVEAU OPTIMAL D'ÉNERGIE

VOUS COMMENCEZ À ÊTRE FATIGUÉ
(vous devez remonter votre niveau d'énergie)

VOUS ÊTES ÉPUISÉ
(Vous devez payer des intérêts avant de pouvoir remonter votre niveau d'énergie)

Quels sont les comportements et attitudes que vous adoptez pour maintenir votre état ?

_____

_____

_____

État normal, vous effectuez vos tâches quotidiennes telles que vos conditions le permettent actuellement. Il faut porter attention à ne pas prévoir trop de tâches ou d'activités afin d'éviter de s'épuiser.

Quels sont les comportements et attitudes que vous adoptez pour prévenir l'épuisement et optimiser votre niveau d'énergie ?

_____

_____

_____

Limitez l'utilisation de vos ressources, planifiez une période de recharge. Modifiez votre façon de faire: répartition des tâches, pauses, collations.

Quels sont les comportements et attitudes que vous adoptez pour améliorer votre état ?

_____

_____

_____

Se permettre des temps de repos (ne pas cesser complètement ses activités). Alternez les périodes de repos et d'activation (le temps nécessaire à la recharge sera plus long que si vous aviez planifié une recharge simultanée).

Référence bibliographique

Cantin, J. F., Ouellet, M. C., Turcotte, N., Lessard, J., Potvin, I., Boutin, N. et Duchesneau, G. (2014). Guide de l'énergie : vers une meilleure gestion de la fatigue. Québec, Canada: IRDPQ.

Centre intégré de santé et de services sociaux des Îles
Québec

Reproduit avec l'autorisation des concepteurs du guide de pratique : éducation psychologique et autosoins
Équipe de santé mentale de première ligne (ESM1L) Drummond du Centre intégré universitaire de santé et de services sociaux de la Mauricie-et-du-Centre-du-Québec
et la collaboration du Centre intégré de santé et de services sociaux de la Montérégie-Centre